



ほのぼの 南部包括だより

第118号 令和2年3月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

みなさん、こんにちは！

テレビをつければコロナウイルス…日々感染者数が伸びており、マスクは必需品ですが、店頭では売り切れ！…さあ困った！どうしよう？…南部地域包括支援センターでは、テレビで見たキッチンペーパーと輪ゴムを使ったマスクを作ってみました。思ったより顔にフィットし、キッチンペーパーには見えないマスクが完成しました。口とキッチンペーパーの間にガーゼを1枚入れると良いですよ！

認知症にならないために **生活画** の新習慣

日常生活こそ脳トレの宝庫。普段何気なく行っている習慣にちょっと「変化」をつけたり、ゲームのように計算を楽しんだり、新しいことにチャレンジしたりと脳にいつもと違う「違和感」をもたせることが、眠っている脳の領域を刺激し、脳を若返らせるカギです。

〇〇しながら家事

体を動かしながら段取りを考え、それを実行に移す、というように、家事は脳にたくさんの刺激を与える作業ですが、習慣になると脳はそれほど働かなくてもできてしまいます。いつもの家事に「歌いながら」や「片足立ち」といったちょっとした遊びをプラス。脳はたくさんのことを同時に実行できるよう活発に働きます。



ナンバープレートで脳内計算

普段は気にも留めないけれど、車のナンバープレートに注目して計算トレーニングに活用しましょう。街歩きに変化が生まれて脳を刺激します。例えば「96-53」なら、「9」「6」「2」「3」を使って、全部足したり、左2桁から右2桁を引いたり…自由に計算問題を作って解答しましょう。ゲーム感覚で計算力が鍛えられます。



<裏面へ続く>

いつもの行動と違うことをすると、普段使っていない脳の領域が刺激され、脳はめきめきと活性化します！



認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ



爪楊枝4本で正方形を作りました。これに4本の爪楊枝を足して、三角形を8つ作ってください。



※ 答えは裏面へ

今日の出来事を3分で人に伝える

今日起こった印象的な出来事やニュースをテーマに、自分が感じたことを家族や友人と最低3分間は会話を続けてみましょう。ひとり暮らしの場合は電話で会話してもOK!

話し始める前に、頭の中で話の道筋をおおまかに組み立てて置き、会話で「あれ」「それ」という指示代名詞を使わないことを意識する。思考や記憶をつかさどる脳の前頭葉が活性化します。



習い事をする

コミュニケーションの場をつくる手っ取り早い方法は「習い事をする」こと。教室やサークルに通えば、そこで出会った人たちと共通の話題で会話ができ、仲間意識ももてるのでコミュニケーションが深まりやすい。特に上達が見えてわかる習い事がおすすめ。達成感を得ると脳は喜びます。



長く続けるコツ



- いつでも・どこでも・短時間
- 自分をほめる
- どんどんアレンジ
- ルーティンにする



◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう!

◇介護者同士の交流ができます!

◇医療や介護、福祉に関する相談ができます!

3月17日(火) 9時30分～11時30分

田原農村総合管理センター

4月21日(火) 9時30分～11時30分

袋井南コミュニティセンター



おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。

【南部包括からの耳より情報】



移動販売

とれたて食楽部 × Honey!ハニー!!

買い物に行きにくい
行けない方を支援されています!



とれたて食楽部に届けられる野菜や調味料、パン・惣菜などをお買い物していただける移動式の直売所です。

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ

正解は?

